

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Нормативы					
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>							
<b>Баллы</b>		«3»		«4»		«5»	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м	6,4 сек	6,2 сек.	6,3 сек	6,1 сек.	6,2 сек	6,0 сек
2.	Бег 1000 м	7 мин. 80 с.	6 мин. 30 с.	7 мин. 75 с.	6 мин. 25 с.	7 мин. 70 с.	6 мин. 20 с.
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	5 раз	-	6 раз	-	7 раз
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	10 раз	-	11 раз	-	12 раз	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8 раз	12 раз	9 раз	13 раз	10 раз	14 раз
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 см	+1 см	+4 см	+2 см	+5 см	+3 см
<b>Минимальное количество баллов для зачисления - 18</b>							